

Hohe Omega-3-Aufnahme senkt Thromboserisiko

Die kombinierte Aufnahme von Omega 3 aus Fisch und Fischölen als Nahrungsergänzung reduziert das Risiko von venösen Thromboembolien um fast 50 %, nach einer neuen Studie aus Norwegen. Der Verzehr von Fisch mindestens dreimal pro Woche und zusätzlichen Fisch Öl Supplements reduzierte das Risiko von venösen Thromboembolien um 48 %, im Vergleich zu Menschen, die keine Fischöl-Supplemente nutzen und die Fisch nur zwischen 1 und 1,9-mal pro Woche verzehren.

Der mögliche Mechanismus hinter der positiven Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf venöse Thromboembolien ist bisher nicht gänzlich geklärt. Es gibt Hinweise in der Literatur, dass Omega-3-Fettsäuren die Thrombozytenaggregation hemmen und auf diese Weise wesentliche Rolle bei der Verhinderung von venösen Thrombosen spielen können.

Seit vier Jahrzehnten untersucht die Wissenschaft die gesundheitlichen Vorteile von Fischöl und der darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren; deren Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem sind heute schon gut dokumentiert. Bereits in den frühen 1970er Jahren werden die ersten Arbeiten zum Thema Omega-3-Fettsäuren durch Jorn Oyerberg und seine Mitarbeiter in „The Lancet“ und „The American Journal of Clinical Nutrition“ veröffentlicht.

Bislang wurden die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs) mit Verbesserungen der Blutfettwerte und einem reduziertem Thromboserisiko, aber auch mit einer Reduktion des erhöhten Blutdruckes und eine Senkung der Herzfrequenz, Reduktion von Arrhythmien und Verbesserungen, der vaskulären Funktion in Zusammenhang gebracht.

Die Forscher analysierten Daten von 23.621 Personen im Alter von 25 bis 97 Jahren. Im Zeitraum der Daten-

erhebung von über durchschnittlich 16 Jahren identifizierten die Forscher 536 Fälle von VTE. Eine Analyse der Daten zeigten, dass Personen, die drei oder mehr Portionen Fisch pro Woche aßen, ein um 22 % geringeres Risikos von VTE hatten, als Personen die nur 1–1,9 Portionen Fisch pro Woche aßen. Eine zusätzlichen Einnahme von Fischöl als Nahrungsergänzung erhöhte die Vorteile eines hohen Fischkonsums, zu einem 48 % geringeren Risiko für VTE, im Vergleich zu Menschen, die Fisch nur 1–1,9-mal pro Woche aßen und die keine Omega-3-Nahrungsergänzungen verwendeten.

Die tatsächliche Aufnahme von Fisch und Fisch-Öl-Supplementierung wurde validiert durch eine erwartete Umkehrbeziehung der Serum-Konzentration von Triglyceriden und der Dosis-abhängigen Beziehung der Serum-Konzentration von Omega 3 mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Die neue Studie fügt der Liste von positiven gesundheitlichen Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren die Reduktion des Risikos von venösen Thromboembolien (VTE) hinzu. Venöse Thromboembolien betreffen circa 300.000 bis 600.000 Personen in den USA jedes Jahr und sie führen zu einer erheblichen Morbidität und Mortalität. Die vorliegenden Daten belegen, dass eine höhere Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren gegen VTE schützt, und es ist zu empfehlen täglich mehr fetthaltige Fische und Omega 3 als Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen.

Literatur

I.J. Hansen-Krone, K.F. Enga, J.M. Sudduth-Klinger, et al. High Fish plus Fish Oil intake is associated with slightly reduced risk of venous thromboembolism: The Tromso Study". Journal of Nutrition Volume 144, Pages 861-867 (2014)